R$ 1,99
RECEITAS & DELÍCIAS
BACALHAU,
PEIXES & CIA.
Camarão, lula e outros frutos do mar!
BACALHAU AO MOLHO DE ERVAS
Receitas & Delícias - Ano 12, Nº 106 - 2011
ISSN 1518-207X
9 771518 207007 00106
alto astral
81 RECEITAS DELICIOSAS
SALMÃO AO MOLHO DE MARACUJÁ
BOLINHO DE BACALHAU
Tradicional e saboroso!

Delícias que vêm do mar!

*Receitas com peixe ou com frutos do mar são mais leves e ficam muito saborosas, não é? Foi pensando em variar o seu menu nessa época do ano que esta edição de **Receitas & Delícias** foi elaborada. Aqui, você vai se deliciar com pratos feitos com o tradicional bacalhau, como o bolinho, o arroz, pastel e até lasanha! Tem também camarão, lula, merluza, abadejo, tudo selecionado para fazer da sua refeição um grande evento! Aproveite nossas dicas e bom apetite!*

Abraços,
Da redação

Dicas e truques

Texto: Carolina Britto Fonte: www.edpesca.kit.net

Saiba como conservar bacalhau, peixes e frutos do mar.

- Os peixes para congelamento devem ser bem frescos ou já resfriados. Se descongelarem durante o transporte, só podem ser congelados sob a forma de pratos prontos.
- O bacalhau pode ser congelado cru e dessalgado. A embalagem ideal é o saco plástico ou filme plástico.
- O tempo de conservação para peixes de água salgada é de 6 meses. Já os peixes de água doce podem ficar 3 meses no congelador.
- Os peixes devem ser descongelados sob refrigeração dentro da geladeira.

CAMARÕES E FRUTOS DO MAR

Assim como os peixes, se comprados já congelados não podem ser recongelados crus. Por isso, fique atenta para não descongelarem no transporte. Opte por caixas térmicas se não cozinhá-los no dia da compra.

Camarão: Pode ser congelado cru, sem a cabeça ou totalmente limpo. Para isso, lave os camarões em água corrente. Misture 1 colher (chá) de sal para cada litro de água e banhe-os antes do congelamento. Para congelá-los cozidos, ferva-os por 5 minutos e resfrie em água com gelo. Congele por até 6 meses.

Ostras e mariscos: só devem ser congelados se estiverem frescos. Lave em água corrente e leve ao fogo baixo com água para as conchas abrirem. Resfrie em água corrente e embale (com ou sem as conchas). Dessa forma, eles duram até 6 meses congelados.

Polvo: limpe, escalde em água fervente por 2 minutos e resfrie em água corrente. Congele por, no máximo 6 meses.

Receita da capa:

ÍNDICE

BACALHAU, PEIXES & CIA.

Muitas opções saudáveis e deliciosas para variar o cardápio!

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

BACALHAU AO MOLHO DE ERVAS

Rendimento: *4 porções* ***Tempo:*** *1h15 (+24h de molho)*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *4 postas de bacalhau*
- *4 batatas inteiras com casca*
- *1 xícara (chá) de leite*
- *8 colheres (sopa) de azeite*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *4 colheres (sopa) de manteiga*
- *1/2 xícara (chá) de ervas frescas picadas (salsa, cebolinha, manjericão, manjerona, orégano, estragão, tomilho)*
- *3 dentes de alho fatiados*
- *1 maço de brócolis cozido al dente em buquês*

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra, retire a pele, a espinha e reserve. Fure as batatas com um garfo e embrulhe cada uma em papel-alumínio. Coloque em uma fôrma e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até amaciar. Reserve. Coloque as postas de bacalhau em uma panela, regue com o leite, tampe a panela e leve ao fogo médio por 10 minutos. Escorra. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça metade do azeite e doure as postas. Coloque em um refratário e tempere com sal e pimenta. Derreta a manteiga na mesma frigideira e misture as ervas. Regue as postas e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos e reserve. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o restante do azeite e doure o alho. Acrescente o brócolis e refogue por cerca de 3 minutos. Desembrulhe as batatas e dê um murro de leve sobre cada uma para que elas abram sem desfazer. Tempere com sal e pimenta. Sirva o bacalhau com o molho de ervas, as batatas e o brócolis.

APERITIVO DE BACALHAU

Rendimento: *6 porções* **Tempo:** *1h (+24h de molho)*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *500g de bacalhau em lascas*
- *1/2 xícara (chá) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *1 pimentão verde em cubos*
- *1 pimentão vermelho em cubos*
- *1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas picadas*
- *Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto*
- *2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto*

Preparo: Deixe o bacalhau de molho por 24 horas dentro de uma tigela com água na geladeira. Troque a agua por três ou quatro vezes. Escorra o bacalhau e coloque em uma panela. Cubra com água e cozinhe por 15 minutos, em fogo médio. Escorra, deixe esfriar, desfie e reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça metade do azeite e refogue a cebola, o alho e os pimentões por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente o bacalhau reservado, as azeitonas, sal, pimenta e cozinhe por cerca de 3 minutos. Retire do fogo, misture cheiro-verde e o vinagre. Deixe esfriar, misture o restante do azeite e sirva.

CAMARÃO NO BAFO

Rendimento: *5 porções* **Tempo:** *30min*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *1kg de camarões médios*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*
- *2 dentes de alho amassados*
- *1 colher (sopa) de óleo*
- *4 colheres (sopa) de água*

Preparo: Em uma vasilha, tempere o camarão com sal, pimenta e o alho. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite o camarão, mexendo sempre, por cerca de 1 minuto. Despeje a água, abaixe o fogo e tampe a panela. Cozinhe por 5 minutos ou até o camarão ficar rosado. Despeje em uma travessa, polvilhe com salsa picada e, se desejar, sirva acompanhado de gomos de limão.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araujo Objetos: Acervo da produção

ARROZ DE BACALHAU

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *1h (+24h de molho) (+5min de descanso)* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes

- *400g de bacalhau em lascas*
- *4 colheres (sopa) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido*
- *4 colheres (sopa) de vinho branco seco*
- *4 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *1 cubo de caldo de legumes*
- *4 xícaras (chá) de água quente*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1/2 xícara (chá) de tomate seco picado*
- *5 colheres (sopa) de azeitonas pretas picadas*
- *2 colheres (sopa) de salsa picada para polvilhar*

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra, coloque o bacalhau em uma panela, cubra com água e cozinhe por 10 minutos, após iniciada a fervura. Escorra, retire a pele e a espinha e desfie. Em uma panela grande, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione o arroz e frite por 2 minutos. Regue com o vinho e deixe evaporar. Acrescente o tomate e o caldo de legumes dissolvido na água quente. Tempere com sal, pimenta e cozinhe por cerca de 20 minutos, com a panela semitampada, até ficar cremoso. Desligue o fogo e deixe descansar por 5 minutos. Acrescente o tomate seco e as azeitonas. Polvilhe com a salsa picada e sirva.

Foto: André Fortes/Colaborador. Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo. Objetos: Acervo da produção

BACALHAU GRATINADO

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 1h30 (+24h de molho)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 1kg de bacalhau em lascas
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1kg de batatas inteiras com casca
- 1 lata de creme de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/3 de xícara (chá) de azeite
- 2 cebolas fatiadas
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 xícara (chá) de batata palha
- Azeite para untar

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra e coloque em uma panela com o leite. Cozinhe por 15 minutos, em fogo médio, depois de iniciada a fervura. Escorra, reservando o líquido, retire a pele e a espinha. Coloque o líquido reservado em uma panela com as batatas e despeje água até cobrir. Leve ao fogo médio e cozinhe por 20 minutos ou até amaciar. Escorra e descasque as batatas. Passe pelo espremedor e misture o creme de leite, sal e pimenta. Reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola até murchar. Acrescente o bacalhau e refogue por 5 minutos. Misture a salsa picada e despeje em um refratário médio untado com azeite. Espalhe o requeijão e cubra com o purê de batata reservado. Leve ao forno alto, preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Retire do forno e cubra com a batata palha. Sirva.

HAMBÚRGUER DE PEIXE COM MOLHO DE MOSTARDA

Rendimento: 4 unidades **Tempo:** 30min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 500g de filés de merluza
- 2 fatias de pão de fôrma sem casca
- 1/3 de xícara (chá) de água
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (chá) de raspas da casca de limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de óleo

Molho

- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1/2 xícara (chá) de iogurte natural
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, cozinhe a merluza no vapor por 5 minutos e desfaça com um garfo. Reserve. Umedeça o pão na água e passe por uma paneira. Em uma vasilha, misture o pão, o ovo, a cebola, as raspas de casca de limão, a merluza, sal e pimenta. Modele a massa em formato de hambúrgueres. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o óleo e doure os hambúrgueres dos dois lados. Para o molho, em uma vasilha, misture o suco de limão, o mel, a mostarda, o iogurte, sal e pimenta. Sirva os hambúrgueres acompanhandos do molho.

CASQUINHA DE SIRI ECONÔMICA

Rendimento: 8 porções **Tempo:** 45min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão verde em cubos
- 4 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 xícara (chá) de repolho picado
- 400g de carne de siri
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- Sal, molho de pimenta e cheiro-verde picado a gosto

- *Suco de 1 limão*
- *6 colheres (sopa) de farinha de rosca*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Acrescente o pimentão, o tomate, o repolho, a carne de siri e cozinhe por 5 minutos. Despeje a farinha dissolvida no leite de coco, mexendo sempre, até engrossar. Tempere com sal, molho de pimenta, cheiro-verde e o suco de limão. Despeje em recipientes individuais ou em uma travessa. Polvilhe com a farinha de rosca e leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida.

ESCONDIDINHO DE CAMARÃO

***Rendimento:** 6 porções **Tempo:** 1h*

***Dificuldade:** fácil*

Ingredientes

- *1kg de mandioca sem casca picada*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de leite quente*
- *1 colher (sopa) de óleo*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *4 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *800g de camarão miúdo limpo*
- *1 xícara (chá) de requeijão cremoso*
- *1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado*

Preparo: Coloque a mandioca em uma panela de pressão, cubra com água e tempere com sal. Tampe e cozinhe por 30 minutos depois de iniciada a pressão, em fogo baixo. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente. Abra e escorra. Retire os filamentos da mandioca e passe pelo espremedor. Misture o leite quente, sal e pimenta. Bata com uma colher até obter um purê liso e reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho por 5 minutos. Adicione o tomate, o camarão, sal e pimenta. Cozinhe por 5 minutos e espalhe em um refratário médio. Cubra com o requeijão às colheradas e com o purê reservado. Polvilhe com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Polvilhe com salsa picada e sirva.

Objetos: Acervo da produção Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araujo Foto: André Fortes/Colaborador

BACALHOADA DE PANELA

***Rendimento:** 6 porções **Tempo:** 1h (+24h de molho)*

***Dificuldade:** fácil*

Ingredientes

- *1kg de bacalhau em postas*
- *1/2 xícara (chá) de azeite*
- *1 pimentão verde fatiado*
- *2 cebolas fatiadas*
- *700g de batatas em rodelas*
- *4 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 folha de louro*
- *2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado*
- *1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas*

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra, coloque o bacalhau em uma panela e cubra com água. Cozinhe por 5 minutos depois de iniciada a fervura e escorra, reservando 1 xícara (chá) da água do cozimento. Retire a pele, a espinha e corte em pedaços grandes. Em uma panela, em fogo médio, aqueça metade do azeite e refogue o pimentão e a cebola por 3 minutos. Acrescente o bacalhau, a batata, o tomate, sal e pimenta. Regue com o restante do azeite, a água reservada e coloque o louro. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos ou até a batata amaciar. Polvilhe com o cheiro-verde e as azeitonas. Se desejar, sirva com arroz branco.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

BACALHOADA TRADICIONAL

Rendimento: *6 porções* **Tempo:** *1h15 (+24h de molho)*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *1kg de bacalhau em postas*
- *2 xícaras (chá) de leite*
- *1 folha de louro*
- *800g de batatas fatiadas*
- *2 cebolas fatiadas*
- *3 dentes de alho fatiados*
- *6 folhas de couve sem o talo rasgadas grosseiramente*
- *1 pimentão verde fatiado*
- *1 pimentão vermelho fatiado*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1/2 xícara (chá) de azeite*
- *1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas para decorar*
- *2 ovos cozidos fatiados*
- *2 colheres (sopa) de salsa picada*

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas , trocando a água por 3 vezes. Escorra e coloque em uma panela. Despeje o leite e, se necessário, adicione água até cobrir. Coloque o louro e leve ao fogo médio por 10 minutos após iniciar a fervura. Escorra e reserve o líquido do cozimento. Retire a pele, a espinha e corte o bacalhau em pedaços. Reserve. Em uma panela, cozinhe a batata no líquido reservado por 4 minutos depois de iniciada a fervura, escorra e reserve. Em uma vasilha, misture a cebola, o alho, a couve, os pimentões, sal e pimenta. Em um refratário médio, intercale camadas de bacalhau, de batata, de mistura de pimentões e regue com o azeite. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até a batata ficar macia. Retire o papel e decore com as azeitonas e os ovos. Polvilhe com a salsa e sirva.

ESPAGUETE COM VÔNGOLE

Rendimento: *5 porções* **Tempo:** *30min*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *1 pacote de macarrão tipo espaguete (500g)*
- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *6 colheres (sopa) de azeite*
- *4 dentes de alho picados*
- *1 cebola em cubos*
- *3 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *1kg de vôngole limpo sem casca*
- *5 colheres (sopa) de vinho branco seco*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, cozinhe o macarrão até ficar al dente, escorra e reserve a água. Em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e o azeite. Adicione o alho, a cebola e frite por cerca de 3 minutos. Acrescente o tomate e cozinhe por mais 3 minutos. Junte o vôngole, o vinho e 1/2 xícara (chá) da água do cozimento da massa reservada. Tampe a panela e cozinhe por 3 minutos. Despeje o macarrão, sal, pimenta e cozinhe em fogo alto, mexendo por 1 minuto. Polvilhe com salsa picada e sirva.

Saiba mais: ***vôngole é um tipo de marisco que, em algumas regiões do Brasil, também é chamado de berbigão.***

FILÉ DE PEIXE AO MOLHO ROSÉ

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *30min*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *4 filés de merluza*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 colher (sopa) de manteiga*
- *4 tomates picados*
- *1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso*
- *1 caixa de creme de leite (200g)*
- *1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado*
- *4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado*

Preparo: Em uma vasilha, tempere os filés com sal e pimenta. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça a manteiga e doure os filés dos dois lados. Reserve em um refratário. No liquidificador, bata o tomate e passe por

uma peneira. Coloque novamente no liquidificador e bata com o requeijão, o creme de leite, sal e pimenta até homogeneizar. Despeje sobre o peixe e polvilhe com a mussarela e o queijo parmesão. Leve ao forno alto, preaquecido, por 15 minutos. Sirva.

LASANHA DE CAMARÃO COM MOLHO DE COCO

Rendimento: *6 porções* **Tempo:** *1h30 (+10min de descanso)*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *1 pacote de massa para lasanha pré-cozida (500g)*
- *300g de queijo mussarela ralado*
- *6 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado para polvilhar*

Molho branco

- *3 colheres (sopa) de manteiga*
- *2 colheres (sopa) de farinha de trigo*
- *1 litro de leite*
- *1 vidro de leite de coco (200ml)*
- *1 lata de creme de leite*
- *Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto*

Molho vermelho

- *2 colheres (sopa) de óleo*
- *1 cebola picada*
- *6 tomates picados*
- *600g de camarões miúdos limpos*
- *Sal, pimenta-do-reino e folhas de manjericão a gosto*

Preparo: Para o molho branco, em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e polvilhe com a farinha de trigo. Frite por cerca de 2 minutos e despeje o leite e o leite de coco, aos poucos, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo, misture o creme de leite, sal, pimenta e noz-moscada. Para o molho vermelho, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Despeje o tomate e cozinhe por cerca de 5 minutos. Adicione os camarões, sal, pimenta e cozinhe por 5 minutos. Retire do fogo e misture manjericão. Em um refratário médio, intercale camadas de molho branco, de massa, de molho vermelho e de queijo mussarela, terminando em molho branco. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar. Deixe descansar por 10 minutos e sirva.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

BOBÓ DE BACALHAU

Rendimento: *8 porções* **Tempo:** *1h30 (+24h de molho)*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *1kg de bacalhau em postas*
- *2 xícaras (chá) de leite*
- *1kg de mandioca picada*
- *1 vidro de leite de coco (200ml)*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *4 colheres (sopa) de azeite*
- *2 cebolas picadas*
- *4 dentes de alho picados*
- *1 pimentão verde em cubos*
- *5 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *2 colheres (sopa) de salsa picada*
- *2 colheres (sopa) de coentro picado*
- *1 colher (sopa) de azeite de dendê*

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra, coloque o bacalhau em uma panela, cubra com o leite e cozinhe por 20 minutos. Escorra e reserve o leite. Retire a pele, a espinha e corte em pedaços. Reserve. Coloque o leite do cozimento em uma panela de pressão com a mandioca e adicione água, se necessário, para cobrir. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, depois de iniciada a pressão. Espere a pressão sair naturalmente e abra a panela. Escorra a mandioca e bata no liquidificador com o leite de coco, sal e pimenta até homogeneizar. Reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente o pimentão, o tomate e cozinhe por cerca de 5 minutos. Adicione o bacalhau reservado e refogue por 10 minutos. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o creme de mandioca, a salsa e o coentro. Despeje sobre o bacalhau e regue com o azeite de dendê. Se desejar, sirva acompanhado de arroz branco e farofa.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

EMPADÃO DE BACALHAU

Rendimento: *10 porções* **Tempo:** *1h30 (+24h de molho) (+30min de geladeira)* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes

- *4 xícaras (chá) de farinha de trigo*
- *1 colher (chá) de sal*
- *1/3 de xícara (chá) de banha de porco*
- *200g de manteiga gelada em cubos*
- *1 ovo batido*
- *5 colheres (sopa) de água gelada (aproximadamente)*
- *1 gema para pincelar*

Recheio

- *500g de bacalhau em lascas*
- *2 colheres (sopa) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *4 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *1 colher (sopa) de farinha de trigo*
- *1/4 de xícara (chá) de azeitonas pretas picadas*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado*
- *1 xícara (chá) de requeijão cremoso*

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Para a massa, em uma vasilha, misture a farinha, o sal, a banha e a manteiga com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Adicione o ovo e misture com um garfo. Despeje a água, aos poucos, sovando até ficar homogêneo. Se necessário, acrescente mais água. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos. Para o recheio, escorra o bacalhau e coloque em uma panela. Cubra com água e cozinhe por 5 minutos, em fogo médio. Escorra, retire a pele, a espinha e desfie. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente o bacalhau, o tomate e cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Polvilhe com a farinha, misture e deixe esfriar. Junte as azeitonas, sal, pimenta, o cheiro-verde e misture. Reserve. Divida a massa em duas partes e forre o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível de 22cm de diâmetro com uma das partes. Coloque o recheio de bacalhau e cubra com o requeijão. Cubra com a massa restante, apertando a lateral. Corte o excesso de massa da lateral e utilize para decorar. Pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar. Desenforme e sirva.

LASANHA DE PEIXE AO MOLHO PESTO

Rendimento: *6 porções* **Tempo:** *1h30 (+10min de descanso)* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes

- *2 dentes de alho*
- *1/2 xícara (chá) de azeite*
- *2 xícaras (chá) de folhas de manjericão*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *2 xícaras (chá) de sobras de peixe assado desfiado*
- *1 pacote de massa para lasanha pré-cozida (500g)*
- *300g de queijo mussarela fatiado*
- *6 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado para polvilhar*

Molho branco

- *4 colheres (sopa) de manteiga*
- *3 colheres (sopa) de farinha de trigo*
- *1,5 litro de leite*
- *1 lata de creme de leite*
- *Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto*

Preparo: Para o molho branco, em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e frite a farinha por cerca de 3 minutos. Despeje o leite, aos poucos, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo, misture o creme de leite, sal, pimenta e noz-moscada. Reserve. No liquidificador, bata o alho, o azeite, o manjericão, sal e pimenta até ficar homogêneo. Despeje em uma vasilha e misture com o peixe. Em um refratário médio, intercale camadas de molho branco, de massa, de queijo e de molho pesto com peixe, terminando em molho branco. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar. Deixe descansar por 10 minutos e sirva.

PEIXE À PARMEGIANA

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 1h

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 6 filés de pescada branca
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar
- 200g de queijo mussarela ralado para polvilhar

Molho

- 6 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 dente de alho
- 1 cebola picada
- 1 colher (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manjericão fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: No liquidificador, bata o tomate, o alho, a cebola, o açúcar, o manjericão e o azeite até ficar homogêneo. Despeje em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando, até encorpar. Tempere com sal e pimenta e reserve. Tempere os filés com sal e pimenta. Passe pela farinha de trigo, pelos ovos ligeiramente batidos com um garfo e pela farinha de rosca. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e despeje o molho de tomate reservado. Polvilhe com a mussarela e leve ao forno alto, preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Sirva.

PEIXE AO CURRY

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 30min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 800g de cação em cubos
- Suco de 1 limão
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 colher (chá) de curry
- 1 vidro de leite de coco (200ml)

Preparo: Tempere o peixe com o suco de limão, sal e pimenta. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola e o curry por cerca de 3 minutos. Adicione o peixe e refogue por 5 minutos. Despeje o leite de coco e deixe levantar fervura. Cozinhe por 2 minutos e polvilhe com cheiro-verde picado. Se desejar, sirva acompanhado de arroz branco.

Saiba mais: *curry é um tempero de sabor marcante, feito à base de condimentos como pimenta-malagueta, coentro, mostarda, gengibre e cravo.*

MANJUBINHA FRITA

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 40min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 700g de manjubas limpas
- Suco de 2 limões
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de fubá
- Óleo para fritar
- Fatias de limão para acompanhar

Preparo: Em uma tigela, tempere as manjubas com o limão, o sal e a pimenta. Passe pela farinha misturada com o fubá e frite em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva acompanhado de fatias de limão.

Foto: Rodrigo Moreira/Colaborador Produção: Livia Badan/Natalia Souza Objetos: Acervo da produção

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

ESCONDIDINHO DE BACALHAU

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 1h (+24h de molho)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *700g de bacalhau em lascas*
- *4 colheres (sopa) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *4 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *4 colheres (sopa) de azeitonas pretas picadas*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *2 colheres (sopa) de salsa picada*
- *800g de mandioca picada*
- *1 xícara (chá) de leite quente*
- *1 xícara (chá) de requeijão cremoso*
- *4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado*

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra, retire a pele, a espinha e reserve. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola por 3 minutos ou até dourar. Adicione o bacalhau e refogue por 5 minutos. Acrescente o tomate, as azeitonas e cozinhe até desmanchar. Tempere com sal, pimenta, a salsa e reserve em um refratário médio. Em uma panela de pressão, coloque a mandioca e cubra com água com sal. Cozinhe por 15 minutos em fogo médio, após iniciar a pressão ou até amaciar. Deixe sair a pressão naturalmente, escorra e passe pelo espremedor. Misture o leite quente, sal e pimenta. Espalhe o requeijão sobre o refogado no refratário e cubra com o purê de mandioca. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Sirva.

PEIXE ASSADO COM FAROFA

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 1h15

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *1 pacu inteiro limpo de 4kg (aproximadamente)*
- *Suco de 1 limão*
- *2 dentes de alho amassados*
- *2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *2 colheres (sopa) de óleo para untar*

Farofa

- *3 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 cebola picada*
- *1 pimentão verde em cubos*
- *1 tomate sem pele e sem sementes picados*
- *1/3 de xícara (chá) de azeitonas pretas picadas*
- *2 xícaras (chá) de farinha de mandioca*
- *Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto*

Preparo: Faça um corte por toda a lateral do peixe. Tempere por dentro e por fora com o suco de limão, o alho, o cheiro-verde, sal, pimenta e reserve. Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e refogue a cebola e o pimentão por 3 minutos. Adicione o tomate, as azeitonas e a farinha, mexendo sempre, por cerca de 2 minutos. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Recheie o peixe com a farofa e prenda com palitos de dente. Coloque em uma fôrma untada com óleo e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 45 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

SALADA DE MACARRÃO COM BACALHAU

Rendimento: 5 porções **Tempo:** 30min (+24h de molho)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *200g de bacalhau em lascas*
- *1 pacote de macarrão tipo parafuso (500g)*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1/3 de xícara (chá) de azeite*
- *4 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *1/2 xícara (chá) de folhas de manjericão picadas*
- *1/2 xícara (chá) de queijo mussarela em cubos*
- *1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas picadas*
- *1 cebola roxa fatiada*

Preparo: Deixe o bacalhau de molho por 24 horas dentro de uma tigela com água na geladeira. Troque a agua três ou quatro vezes. Escorra o bacalhau e coloque em uma panela. Cubra com água e cozinhe por 15 minutos, em fogo médio. Escorra, deixe esfriar, desfie e reserve. Cozinhe o macarrão em água fervente com sal até ficar al dente. Escorra e despeje em uma saladeira. Regue com o azeite e adicione o bacalhau reservado, o tomate, o manjericão, o queijo, as azeitonas, a cebola, sal e pimenta. Sirva.

PAELLA DE FRUTOS DO MAR

***Rendimento:** 6 porções* ***Tempo:** 1h*

***Dificuldade:** fácil*

Ingredientes

- *3 colheres (sopa) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *2 xícaras (chá) de arroz parboilizado*
- *1 colher (chá) de açafrão*
- *1 xícara (chá) de ervilhas congeladas*
- *1 cenoura em cubos*
- *1 pimentão amarelo em cubos*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *4 e 1/2 xícaras (chá) de água fervente (aproximadamente)*
- *300g de camarões médios limpos*
- *500g de camarões grandes limpos*
- *300g de lula em anéis*
- *2 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *500g de mariscos limpos*
- *2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado*

Preparo: Em uma frigideira larga, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho por 3 minutos ou até murchar. Acrescente o arroz, o açafrão e frite por cerca de 2 minutos. Adicione as ervilhas, a cenoura, o pimentão, sal e pimenta. Despeje a água fervente, tampe e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo. Reserve. Tempere os camarões e a lula com sal, pimenta e espalhe sobre o arroz. Junte o tomate e adicione mais água, se necessário. Tampe a panela e cozinhe por 5 minutos ou até a água secar. Espalhe o marisco e tampe. Cozinhe por 5 minutos ou até os mariscos abrirem. Descarte os mariscos que não abrirem. Polvilhe com o cheiro-verde picado e sirva.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

FRICASSÊ DE BACALHAU

***Rendimento:** 6 porções* ***Tempo:** 1h (+24h de molho)*

***Dificuldade:** fácil*

Ingredientes

- *700g de bacalhau em lascas*
- *1 colher (sopa) de azeite*
- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 cebola picada*
- *3 dentes de alho picados*
- *1 cenoura em cubos*
- *1/2 xícara (chá) de champignons fatiados*
- *1 lata de milho verde escorrido*
- *1/2 xícara (chá) de água*
- *1 lata de creme de leite*
- *1/3 de xícara (chá) de azeitonas pretas picadas*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 xícara (chá) de batata palha*
- *Salsa picada para polvilhar*

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra, retire a pele, a espinha e reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite, a manteiga e refogue a cebola e o alho por 3 minutos ou até murchar. Acrescente o bacalhau e refogue por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente a cenoura, os champignons, o milho e a água. Cozinhe por 10 minutos ou até a água secar. Misture o creme de leite, as azeitonas, sal e pimenta. Despeje em um refratário médio e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Cubra com a batata palha, polvilhe com salsa e sirva.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

SALADA DE BACALHAU E GRÃO-DE-BICO

Rendimento: *6 porções* **Tempo:** *1h (+36h de molho) (+2h de geladeira)* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes

- *400g de bacalhau em lascas*
- *3 xícaras (chá) de grão-de-bico*
- *1 folha de louro*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 cebola roxa picada*
- *1 pimentão verde em cubos*
- *2 tomates sem sementes picados*
- *1/3 de xícara (chá) de azeitonas pretas picadas*
- *1 cenoura ralada*
- *4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado*
- *5 colheres (sopa) de azeite*
- *Azeite para regar*

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Coloque em uma panela, cubra com água e cozinhe por 15 minutos. Escorra, retire a pele, as espinhas e desfie. Reserve. Em uma tigela, deixe o grão-de-bico de molho em água por 12 horas. Escorra, coloque em uma panela de pressão com o louro, sal e cubra com água. Tampe e cozinhe por 20 minutos, em fogo médio, depois de iniciada a pressão. Desligue e espere a pressão sair naturalmente. Escorra, coloque em uma tigela e misture o bacalhau, a cebola, o pimentão, o tomate, as azeitonas, a cenoura, o cheiro-verde, sal, pimenta e o azeite. Leve à geladeira coberto com filme plástico por 2 horas. Regue com azeite e sirva.

PEIXE ASSADO COM BANANA

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *45min* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes

- *3 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 colher (sopa) de farinha de trigo*
- *1 xícara (chá) de leite*
- *1 caixa de creme de leite (200g)*
- *Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto*
- *4 filés de merluza ou pescada*
- *4 bananas-nanicas fatiadas na horizontal*
- *200g de queijo mussarela ralado*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e polvilhe a farinha. Frite por cerca de 2 minutos, mexendo. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo, misture o creme de leite, sal, pimenta e noz-moscada. Tempere os filés com sal, pimenta e distribua em um refratário pequeno. Cubra com as fatias de banana e espalhe o creme. Polvilhe com o queijo e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Sirva.

EMPADINHA DE BACALHAU

Rendimento: *30 unidades* **Tempo:** *1h30 (+24h de molho) (+30min de geladeira)* **Dificuldade:** *fácil*

Ingredientes

- *4 xícaras (chá) de farinha de trigo*
- *1 colher (chá) de sal*
- *1/2 xícara (chá) de manteiga gelada em cubos*
- *1/2 xícara (chá) de banha de porco gelada*
- *2 gemas*
- *5 colheres (sopa) de água gelada (aproximadamente)*
- *1 gema para pincelar*

Recheio

- *400g de bacalhau em lascas*
- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 cebola picada*
- *2 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*

Preparo: Deixe o bacalhau de molho por 24 horas em uma tigela com água na geladeira. Troque a agua por três ou quatro vezes. Escorra e reserve. Em uma vasilha, misture a farinha, o sal, a manteiga, a banha e as gemas. Trabalhe com a ponta dos dedos até obter textura de farofa. Acrescente a água, aos poucos, misturando até ligar. Se necessário, acrescente mais água. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue a cebola até murchar. Acrescente o bacalhau reservado, o tomate e cozinhe por 5 minutos. Retire do fogo, misture o requeijão, sal, pimenta e salsa picada. Deixe esfriar. Com parte da massa reservada, forre o fundo e as laterais de forminhas para empada. Coloque o recheio e cubra com a massa restante. Pincele com a gema, coloque em uma fôrma e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Desenforme e sirva.

TOMATE RECHEADO COM CAMARÃO

Rendimento: *4 unidades* **Tempo:** *30min*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *4 tomates grandes*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*
- *1 xícara (chá) de sobras de arroz branco cozido*
- *1 xícara (chá) de camarões pequenos cozidos*
- *1/2 xícara (chá) de ervilhas escorridas*
- *1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso*
- *2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado*
- *2 colheres (sopa) de farinha de rosca*

Preparo: Corte uma tampa dos tomates, com uma colher de sobremesa retire as sementes, com cuidado para não furar as cascas. Tempere com sal e pimenta. Em uma vasilha, misture o arroz, os camarões, as ervilhas, o requeijão, sal, pimenta e salsa picada. Recheie os tomates e coloque em uma fôrma. Polvilhe com o queijo, a farinha de rosca e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

ABADEJO AO CREME

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *45min*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *4 postas de abadejo*
- *Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto*
- *6 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 colher (sopa) de farinha de trigo*
- *1 xícara (chá) de leite*
- *1 caixa de creme de leite (200g)*
- *200g de queijo mussarela ralado*
- *100g de presunto fatiado*
- *1 maço de brócolis em buquês*
- *4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado*
- *4 colheres (sopa) de farinha de rosca*

Preparo: Tempere o peixe com sal. Em uma frigideira, em fogo alto, derreta 4 colheres (sopa) da manteiga e doure o peixe. Reserve em um refratário pequeno. Para o molho, em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga restante, polvilhe a farinha e frite, mexendo sempre, por 2 minutos. Despeje o leite, aos poucos, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo, misture com o creme de leite, sal, pimenta e noz-moscada. Coloque metade da mussarela por cima do peixe reservado, o presunto, o brócolis e despeje o molho branco. Espalhe o restante da mussarela, polvilhe com o parmesão e a farinha de rosca. Leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até gratinar. Sirva.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

ARROZ DE FORNO COM CAMARÃO

Rendimento: 6 porções Tempo: 45min
Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *2 colheres (sopa) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *6 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *1 lata de ervilhas escorridas*
- *600g de camarões pequenos limpos*
- *1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*
- *5 xícaras (chá) de sobras de arroz branco cozido*
- *1/2 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)*
- *1 xícara (chá) de requeijão cremoso*
- *200g de queijo mussarela ralado*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho por 3 minutos ou até dourar. Adicione o tomate, as ervilhas, os camarões, as azeitonas, sal, pimenta e cozinhe, em fogo baixo, por cerca de 5 minutos. Tempere com salsa e desligue o fogo. Em uma tigela, misture o arroz com o molho de tomate. Em um refratário médio, intercale camadas de arroz e de molho de camarão, terminando em molho. Espalhe o requeijão às colheradas e polvilhe com a mussarela. Leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até gratinar. Sirva.

ISCA DE BACALHAU COM MASSA DE CERVEJA

Rendimento: 6 porções Tempo: 1h (+24h de molho) (+15min de descanso) Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *1kg de bacalhau em postas*
- *2 ovos*
- *1 xícara (chá) de cerveja gelada*
- *Sal a gosto*
- *1 colher (chá) de pimenta calabresa*
- *1 xícara (chá) de farinha de trigo*
- *Óleo para fritar*

Preparo: Deixe o bacalhau de molho por 24 horas dentro de uma tigela com água na geladeira. Troque a água por três ou quatro vezes. Escorra, coloque em uma panela, cubra com água e cozinhe por 15 minutos. Deixe esfriar, retire os espinhos e corte em pedaços grandes. Reserve. Em uma vasilha, misture os ovos, a cerveja, sal e a pimenta. Peneire a farinha e despeje no líquido, aos poucos, até ficar homogêneo. Deixe descansar por 15 minutos. Passe os pedaços de bacalhau pela mistura e escorra o excesso de massa. Frite, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva.

PENNE COM ATUM

Rendimento: 5 porções Tempo: 30min
Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *4 colheres (sopa) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *5 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *1 lata de atum escorrido*
- *1/3 de xícara (chá) de azeitonas verdes picadas*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*
- *1 pacote de macarrão tipo penne (500g)*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho por cerca de 3 minutos. Acrescente o tomate, o atum, as azeitonas, sal, pimenta e cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Cozinhe o macarrão em uma panela, em água fervente com sal até ficar al dente. Escorra e despeje no molho de atum. Polvilhe com salsa picada e sirva.

CAMARÃO AO FORNO

Rendimento: *5 porções* **Tempo:** *30min*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *1 colher (sopa) de óleo*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *1 pimentão verde picado*
- *4 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *1kg de camarões sete barbas médios limpos*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*
- *1 xícara (chá) de requeijão tipo Catupiry®*
- *5 colheres (sopa) de farinha de rosca*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho por 5 minutos ou até dourar. Acrescente o pimentão, o tomate e cozinhe por cerca de 3 minutos. Despeje o camarão, tempere com sal, pimenta e cubra com o requeijão. Coloque em um refratário médio e polvilhe a farinha de rosca. Leve ao forno alto, preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida.

PEIXE EM CROSTA DE CASTANHA

Rendimento: *4 porções* **Tempo:** *30min*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *2 fatias de pão de fôrma integral sem casca*
- *1 colher (sopa) de manteiga*
- *1/2 xícara (chá) de castanha de caju torrada e moída*
- *1 dente de alho amassado*
- *2 colheres (sopa) de cebola ralada*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*
- *4 pedaços de lombo de tucunaré, abadejo ou pargo*
- *1 colher (sopa) de azeite*

Preparo: Umedeça o pão com água e esprema para sair todo o líquido. Desfaça com as mãos e coloque em uma vasilha. Acrescente a manteiga, a castanha, o alho, a cebola, sal, pimenta e salsa. Misture até obter textura de farofa. Tempere o peixe com sal e pimenta. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o lombo dos dois lados. Coloque em um refratário pequeno e cubra com a farofa. Leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Sirva.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

BOLINHO DE BACALHAU

Rendimento: *30 unidades* **Tempo:** *1h (+24h de molho)*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *500g de bacalhau em lascas*
- *700g de batatas inteiras com casca*
- *1 dente de alho amassado*
- *2 colheres (sopa) de cebola ralada*
- *2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *3 ovos*
- *Óleo para fritar*

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho por 24 horas na geladeira, trocando a água por 3 vezes. Escorra, coloque em uma panela, cubra com água e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos. Escorra e reserve a água. Retire a pele, a espinha e desfie. Em uma panela, em fogo médio, cozinhe a batata na água reservada por 20 minutos ou até amaciar. Retire a casca e passe pelo espremedor. Coloque em uma tigela e misture com o bacalhau, o alho, a cebola, o cheiro-verde picado, sal e pimenta. Acrescente os ovos, um a um, mexendo a cada adição com uma colher. Modele os bolinhos e frite, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva.

Dica: ***se a massa ficar muito mole, coloque em uma vasilha tampada e deixe descansar na geladeira por 2 horas, com uma folha de papel absorvente entre a tampa e a massa para não umidificar.***

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

BACALHAU COM MOLHO DE CAMARÃO

Rendimento: 6 porções *Tempo:* 1h15 (+24h de molho)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *6 postas de bacalhau sem pele e sem espinha*
- *1 xícara (chá) de leite*
- *1/2 xícara (chá) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *600g de camarões pequenos limpos*
- *3 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *1 vidro de leite de coco (200ml)*
- *1 lata de creme de leite*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *2 colheres (sopa) de salsa picada*

Purê

- *500g de batatas inteiras com casca*
- *Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de leite quente*
- *2 colheres (sopa) de manteiga*

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra e reserve. Para o purê, em uma panela de pressão, cubra as batatas com água, sal e cozinhe por 20 minutos, após iniciada a pressão. Espere a pressão sair naturalmente, escorra e descasque. Passe pelo espremedor e misture o leite quente, a manteiga, sal, pimenta e noz-moscada. Bata com uma colher até obter um purê liso. Reserve. Coloque as postas de bacalhau em uma panela e regue com o leite. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos, em fogo médio. Escorra. Coloque em uma frigideira com metade do azeite, em fogo médio, e doure dos dois lados. Coloque em um refratário médio, regue com o azeite da frigideira e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos. Na mesma frigideira, aqueça o restante do azeite em fogo médio e refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione o camarão, o tomate e cozinhe por 5 minutos ou até desmanchar. Despeje o leite de coco, o creme de leite e cozinhe por 3 minutos, depois de iniciada a fervura. Tempere com sal e pimenta. Despeje sobre as postas e polvilhe com a salsa picada. Sirva acompanhado do purê.

PEIXE COM CREME DE MILHO

Rendimento: 6 porções *Tempo:* 1h

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *6 filés de merluza*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 ovo*
- *4 colheres (sopa) de leite*
- *1/2 xícara (chá) de farinha de trigo*
- *1 xícara (chá) de farinha de rosca*
- *Óleo para fritar*
- *100g de queijo mussarela ralado para polvilhar*

Creme

- *1 lata de milho verde escorrido*
- *2 latas de leite (use a lata de milho verde vazia para medir)*
- *1 colher (sopa) de maisena*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*

Preparo: Para o creme, bata no liquidificador metade do milho, o leite e a maisena até ficar homogêneo. Despeje em uma panela, acrescente o restante do milho, sal, pimenta e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Reserve. Tempere o peixe com sal e pimenta. Passe pelo ovo e o leite misturados, pela farinha de trigo, pela mistura de ovo novamente e pela farinha de rosca. Frite, aos poucos, em óleo quente até dourar. Escorra sobre papel absorvente e coloque em um refratário médio. Cubra com o creme de milho e polvilhe com o queijo. Leve ao forno alto, preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Se desejar, sirva acompanhado de arroz branco.

SARDINHA ESCABECHE

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 50min (+12h de descanso)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 2 cebolas fatiadas
- 1 pimentão verde em tiras
- 1 pimentão amarelo em tiras
- 4 dentes de alho amassados
- 2 tomates sem pele e sem sementes fatiados
- 2 folhas de louro
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 800g de filés de sardinha
- 1 xícara (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de vinagre

Preparo: Em uma vasilha, misture a cebola, os pimentões, o alho, o tomate, o louro, sal, pimenta e cheiro-verde picado. Em uma panela de pressão, intercale camadas de legumes e de sardinha, até terminarem os ingredientes. Regue com o azeite, o vinagre e tampe a panela. Leve ao fogo baixo e cozinhe por 20 minutos depois de iniciada a pressão. Desligue o fogo e deixe descansar por 12 horas com a panela tampada. Sirva.

SALADA DE MANGA E CAMARÃO

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 20min (+1h de geladeira)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de camarões médios sem casca cozidos
- 1 xícara (chá) de manga em cubos
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 1 cebola picada
- Suco de 1/2 limão
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 4 colheres (sopa) de castanhas de caju torradas picadas

Preparo: Em uma vasilha, misture os camarões, a manga, o pimentão e a cebola. Tempere com o suco de limão, o azeite, sal, pimenta e cheiro-verde picado. Leve à geladeira por 1 hora, polvilhe com as castanhas e sirva.

CAMARÃO FRITO

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 30min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 1kg de camarões médios sem casca
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 e 1/3 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de maisena
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de água gelada
- 3 cubos de gelo
- Óleo para fritar

Molho

- 1/2 xícara (chá) de maionese
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1/2 xícara (chá) de iogurte natural
- 4 picles de pepino em conserva picados
- 4 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de cebola roxa ralada
- 1 colher (sopa) de salsa picada

Preparo: Tempere os camarões com o suco de limão, sal e pimenta. Em uma vasilha, misture a farinha, a maisena, o fermento e o sal. Acrescente a água, aos poucos, até ficar homogêneo. Adicione os cubos de gelo e misture. Passe o camarão pela mistura e frite, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e reserve. Para o molho, em uma tigela misture a maionese, a mostarda e o iogurte, mexendo com um garfo até ficar homogêneo. Adicione o picles, a cenoura, a cebola e a salsa. Sirva os camarões acompanhados do molho.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araujo Objetos: Acervo da produção

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

PACU ENSOPADO

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 50min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 1,2kg de pacu em postas
- Sal e molho de pimenta vermelha a gosto
- Suco de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 pimentão verde em cubos
- 1 pimentão amarelo em cubos
- 4 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de coentro picado

Preparo: Tempere o peixe com sal e o suco de limão. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue o alho até dourar. Adicione a cebola, os pimentões e refogue por 5 minutos. Despeje o tomate, a água e cozinhe por 5 minutos ou até encorpar. Disponha as postas de pacu na panela, tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Polvilhe com a salsa e o coentro. Sirva.

CROQUETE DE CAMARÃO

Rendimento: 30 unidades **Tempo:** 1h **Dificuldade:** fácil

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola ralada
- 400g de camarões pequenos limpos
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de água
- 2 cubos de caldo de camarão
- Sal e molho de pimenta a gosto
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para untar e fritar

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola por 3 minutos. Adicione os camarões, o extrato de tomate e frite por 2 minutos. Despeje o leite, a água, o caldo de camarão, sal e molho de pimenta. Deixe levantar fervura e despeje a farinha e a salsa picada, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar e modele os croquetes com as mãos untadas com óleo. Passe pelo leite e pela farinha de rosca e frite em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva em seguida.

LULA ASSADA COM GRÃO-DE-BICO

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 1h (+6h de molho)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico
- 1 folha de louro
- 600g de lulas em anéis
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 pimentão verde em cubos
- 1 cebola roxa picada
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 5 colheres (sopa) de farinha de rosca para polvilhar

Preparo: Deixe o grão-de-bico de molho em água por 6 horas. Escorra, coloque em uma panela de pressão com o louro e cubra com água. Leve ao fogo baixo e cozinhe por 20 minutos depois de iniciada a pressão. Espere a pressão sair naturalmente, abra a panela e escorra, reservando a água. Coloque em um refratário pequeno com 1 xícara (chá) da água do cozimento, acrescente a lula, o azeite, o tomate, o pimentão, a cebola, sal e pimenta. Cubra

com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos. Retire o papel, polvilhe com a farinha de rosca e asse por cerca de 5 minutos. Polvilhe salsa picada e sirva.

PANQUECA DE SALMÃO

Rendimento: *6 porções* **Tempo:** *1h30 (+30min de geladeira)*

Dificuldade: *fácil*

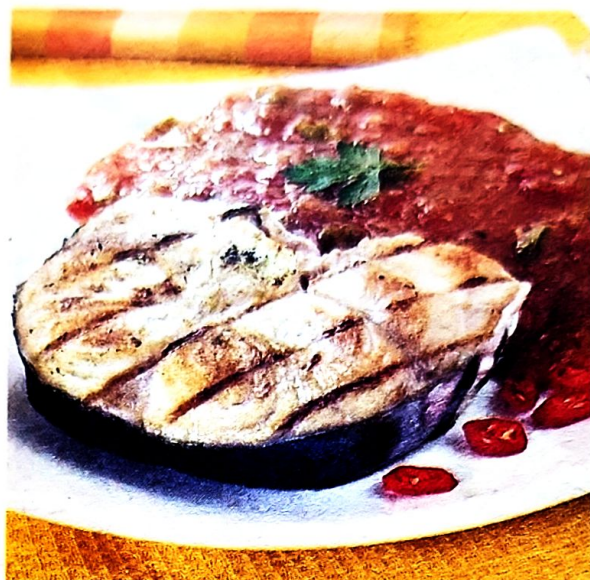
Ingredientes

- *1 ovo*
- *2 colheres (sopa) de manteiga derretida*
- *1 xícara (chá) de leite*
- *4 colheres (sopa) de farinha de trigo*
- *1/2 colher (chá) de sal*
- *Manteiga para untar*

Recheio

- *1 colher (sopa) de manteiga*
- *1 e 1/2 xícara (chá) de salmão assado desfiado*
- *2 colheres (sopa) de cebola picada*
- *1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso*
- *1 lata de creme de leite*
- *Sal, pimenta-do-reino e folhas de manjericão a gosto*
- *1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)*
- *1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado*

Preparo: No liquidificador, bata o ovo, a manteiga, o leite, a farinha e o sal até ficar homogêneo. Leve à geladeira por 30 minutos. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga, acrescente o salmão, a cebola e refogue por 2 minutos. Despeje o requeijão, metade do creme de leite, sal, pimenta, manjericão e misture. Retire do fogo e reserve. Em uma vasilha, misture o restante do creme de leite com o molho de tomate. Reserve. Aqueça uma frigideira antiaderente, em fogo médio e unte com manteiga. Despeje 1/2 concha da massa reservada e doure dos dois lados. Repita o processo até terminar a massa. Coloque o recheio no centro e enrole como rocambole. Coloque em um refratário médio, cubra com o molho reservado e polvilhe com a mussarela. Leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Sirva.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

PINTADO NA BRASA

Rendimento: *6 porções* **Tempo:** *1h (+30min de descanso)*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *6 postas de pintado*
- *Suco de 2 limões*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *2 colheres (sopa) de azeite*

Pirão

- *3 colheres (sopa) de óleo*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *1 pimentão verde em cubos*
- *1 xícaras (chá) de água*
- *2 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada*
- *2 cubos de caldo de camarão ou peixe*
- *1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca*
- *2 colheres (sopa) de salsa picada*
- *2 colheres (sopa) de coentro picado*

Preparo: Tempere o peixe com metade do suco de limão, sal, pimenta e deixe descansar por 30 minutos. Para o pirão, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente o pimentão e refogue por 2 minutos. Despeje a água, o tomate, a pimenta, o caldo de camarão ou peixe e cozinhe por cerca de 10 minutos. Polvilhe a farinha, mexendo sempre, até engrossar. Misture o suco de limão restante, a salsa, o coentro e reserve. Pincele as postas com o azeite e asse na grelha da churrasqueira até dourar dos dois lados. Sirva acompanhado do pirão.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

PEIXE À DORÊ

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 1h
Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 800g de mandioquinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de leite quente
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de vagem picada
- 2 cenouras em cubos
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de maisena
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó químico
- 6 colheres (sopa) de água gelada
- 3 cubos de gelo
- 6 filés de merluza
- Óleo para fritar

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, cozinhe a mandioquinha em água fervente com sal por 15 minutos ou até amaciar. Escorra e passe pelo espremedor. Misture o leite quente, metade da manteiga, sal, pimenta e bata com uma colher até obter um purê liso. Reserve. Em uma panela, em fogo médio, derreta o restante da manteiga, acrescente a vagem, a cenoura, sal, pimenta e cozinhe até ficar al dente. Reserve. Em uma vasilha, peneire a farinha, a maisena, o sal e o fermento. Despeje a água e o gelo e misture até homogeneizar. Tempere os filés com sal e pimenta e passe pela massa. Frite em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva acompanhado dos legumes e do purê.

SOPA-CREME DE MILHO E CAMARÃO

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 30min
Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 2 latas de milho verde escorrido
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 2 tomates sem sementes picados
- 400g de camarões pequenos limpos
- 1 cubo de caldo de camarão
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

Preparo: No liquidificador, bata metade do leite com 1 lata do milho até ficar homogêneo e reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue a cebola até murchar. Polvilhe a farinha e frite por 2 minutos, mexendo sempre, até dourar. Adicione o milho batido, o restante do leite e do milho. Cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Acrescente o tomate, o camarão, o caldo de camarão e cozinhe por 5 minutos. Tempere com sal, pimenta, cheiro-verde e sirva.

MARISCOS COM VINHO E ERVAS

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 30min
Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola roxa picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 e 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- 2 ramos de tomilho fresco
- 2 folhas de louro
- 2kg de mariscos com casca limpos
- 1/2 xícara (chá) de salsa picada
- 1/3 de xícara (chá) de creme de leite fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga, adicione a cebola, o alho e refogue até murchar. Adicione o vinho, o tomilho e o louro. Deixe levantar fervura e coloque os mariscos. Tampe a panela e cozinhe

em fogo alto por 7 minutos, mexendo de vez em quando, até os mariscos abrirem. Retire os mariscos, descartando os que não abrirem e reserve. Polvilhe metade da salsa sobre o marisco. Adicione o restante da salsa e o creme de leite no líquido da panela. Retire o louro e o tomilho. Tempere com sal e pimenta e despeje sobre os mariscos. Sirva.

PEIXE GRELHADO COM MOLHO DE LARANJA

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 30min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *4 filés de merluza ou pescada*
- *Sal, pimenta-do-reino e cebolinha picada a gosto*
- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 colher (chá) de farinha de trigo*
- *1/2 xícara (chá) de suco de laranja*

Preparo: Tempere os filés com sal e pimenta. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça a manteiga e doure os filés dos dois lados. Reserve em um refratário. Polvilhe a farinha na frigideira e frite, mexendo por 2 minutos. Despeje o suco de laranja, sal e pimenta, mexendo sempre, até engrossar. Regue os filés e polvilhe com cebolinha picada. Se desejar, sirva acompanhado de purê de mandioquinha.

PEIXE ASSADO COM MOLHO DE SOJA

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 1h (+2h de descanso)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *1 xícara (chá) de molho de soja (shoyu)*
- *1 colher (chá) de gengibre fresco ralado*
- *1 colher (sopa) de mel*
- *1 colher (chá) de óleo de gergelim*
- *1 dente de alho amassado*
- *Sal, pimenta-do-reino e cebolinha picada a gosto*
- *1 filé de salmão, pargo ou robalo de 1Kg (aproximadamente)*
- *2 colheres (sopa) de óleo*

Preparo: Em uma vasilha, misture o molho de soja, o gengibre, o mel, o óleo de gergelim, o alho, sal e pimenta. Coloque o peixe na marinada e deixe descansar por 2 horas, virando na metade do tempo. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o óleo e frite o peixe dos dois lados. Coloque o peixe em um refratário, regue com a marinada e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos. Polvilhe com cebolinha picada e sirva.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

PAPILLOTE DE PESCADA

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 30min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *4 filés de pescada*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *4 colheres (sopa) de manteiga*
- *4 colheres (sopa) de alcaparras*

Refogado de legumes

- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 xícara (chá) de cenoura em tiras*
- *1 xícara (chá) de vagem picada*
- *1 xícara (chá) de chuchu picado*
- *1/2 xícara (chá) de água quente*
- *1 xícara (chá) de mandioquinha picada*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*

Preparo: Tempere os filés com sal e pimenta. Recorte 4 retângulos de papel-alumínio. Coloque o peixe no centro de cada papel e espalhe a manteiga e as alcaparras. Feche o papel e coloque em uma fôrma. Leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até cozinhar o peixe. Em uma frigideira, em fogo médio, derreta a manteiga, adicione a cenoura, a vagem, o chuchu e refogue por 2 minutos. Despeje a água quente e cozinhe por 5 minutos em fogo baixo. Adicione a mandioquinha, sal, pimenta e cozinhe por 8 minutos ou até ficar al dente. Sirva o peixe acompanhado de legumes.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

LASANHA DE BACALHAU

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 1h30 (+24h de molho) (+10min de descanso) **Dificuldade:** fácil

Ingredientes

- 500g de bacalhau em lascas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 5 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1/3 de xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 1 xícara (chá) de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 pacote de massa para lasanha pré-cozida (500g)
- 300g de queijo mussarela fatiado
- 5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Molho branco

- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 litro de leite
- 1 lata de creme de leite
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra e reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o extrato e frite. Junte o bacalhau, o tomate, as azeitonas, a água, sal, pimenta e a salsa. Cozinhe por 15 minutos. Reserve. Para o molho branco, em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga, polvilhe a farinha e frite por 2 minutos. Despeje o leite, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo e junte o creme de leite, sal, pimenta e noz-moscada. Em um refratário médio, intercale camadas de molho, de massa, de refogado de bacalhau e de mussarela, terminando em molho. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar. Deixe descansar por 10 minutos e sirva.

PAPILLOTE DE PEIXE E LEGUMES COM MANTEIGA DE LIMÃO

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 30min **Dificuldade:** fácil

Ingredientes

- 4 filés de pargo ou linguado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 cenoura fatiada
- 1 abobrinha italiana fatiada
- 1 maço de brócolis em buquês
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de raspas da casca de limão

Preparo: Recorte 4 quadrados de papel-alumínio com aproximadamente 40cm. Tempere os filés com sal, pimenta e coloque no centro do papel. Distribua os legumes misturados ao redor do peixe. Misture a manteiga, o alho, o suco de limão, as raspas, sal, pimenta e distribua sobre o peixe. Feche o papel formando trouxinhas e coloque em uma fôrma. Leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos. Abra com cuidado e sirva.

YAKISOBA COMPLETO

Rendimento: 5 porções **Tempo:** 30min **Dificuldade:** fácil

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 300g de peito de frango em cubos
- 300g de camarões médios limpos
- 1 cebola em pétalas
- 1 pimentão em cubos
- 1 cenoura fatiada
- 1 xícara (chá) de repolho fatiado
- 1 maço de brócolis em buquês
- 1 pacote de macarrão instantâneo para yakisoba (500g)
- Sal e cebolinha picada a gosto
- 1 colher (chá) de maisena
- 1/2 xícara (chá) de molho de soja (shoyu)
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim

Preparo: Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue o frango até dourar. Reserve. Em outra panela, em fogo médio, aqueça o óleo restante e refogue os camarões

por 2 minutos. Despeje a cebola, o pimentão, a cenoura e refogue por 3 minutos. Adicione o repolho, o brócolis e refogue por 5 minutos. Reserve. Em uma panela, cozinhe o macarrão em água fervente com sal até ficar al dente. Escorra, acrescente o frango, o camarão e volte ao fogo baixo. Junte a maisena dissolvida no shoyu, mexendo sempre, até engrossar. Tempere com sal, cebolinha e o óleo de gergelim. Sirva em seguida.

PEIXE ASSADO COM MOLHO DE AZEITONAS

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 1h

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 1 anchova inteira limpa de 2kg (aproximadamente)
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 pimentão amarelo em cubos
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas

Preparo: Tempere o peixe com sal, pimenta e reserve em uma fôrma. Faça cortes na pele do peixe, na diagonal. Em um vasilha, misture o azeite, a cebola, o tomate, o pimentão, as azeitonas, sal e pimenta. Espalhe sobre o peixe e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar. Retire o papel e asse por mais 10 minutos. Polvilhe com cheiro-verde e sirva.

FRITADA DE ATUM E PIMENTÃO

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 30min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 pimentão verde em tiras
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 6 ovos
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 1 lata de atum escorrido

Preparo: Em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, aqueça metade do azeite e refogue os pimentões, mexendo sempre, por 5 minutos. Reserve. Em uma vasilha, bata os ovos com um garfo e tempere com sal e pimenta. Adicione o atum, o pimentão refogado e misture. Aqueça uma frigideira, em fogo médio, com o restante do azeite e despeje a mistura de ovos. Frite até dourar dos dois lados e sirva.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

SALMÃO AO MOLHO DE MARACUJÁ

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 30min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 postas de salmão
- 4 colheres (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (chá) de farinha de trigo
- Polpa de 2 maracujás
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 lata de creme de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça metade da manteiga, o azeite e doure as postas dos dois lados. Coloque em um refratário pequeno, cubra com papel-alumínio e leve ao forno alto, preaquecido, por 5 minutos ou até dourar. Acrescente o restante da manteiga na frigideira e refogue a cebola por 3 minutos. Polvilhe com a farinha e mexa por 1 minuto. Despeje a polpa de maracujá, o açúcar e cozinhe, mexendo sempre, por 3 minutos ou até engrossar. Misture o creme de leite, sal, pimenta e deixe levantar fervura. Regue as postas e, se desejar, sirva acompanhado de arroz branco.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

PASTEL DE BACALHAU

Rendimento: 20 unidades **Tempo:** 1h (+24h de molho)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *200g de bacalhau em lascas*
- *1 colher (sopa) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1/3 de xícara (chá) de azeitonas pretas picadas*
- *2 colheres (sopa) de salsa picada*
- *200g de queijo mussarela ralado*
- *20 discos de massa para pastel*
- *Óleo para fritar*

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra, coloque em uma panela com água e cozinhe, em fogo médio por 10 minutos. Escorra, retire a pele, a espinha e desfie. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue o bacalhau e a cebola por 5 minutos. Desligue o fogo e tempere com sal, pimenta, as azeitonas, a salsa e o queijo. Coloque o recheio no centro das massas e dobre, apertando a borda com um garfo. Frite em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva.

RISOTO DE PEIXE COM ABOBRINHA

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 1h

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *3 xícaras (chá) de água*
- *2 cubos de caldo de legumes ou de camarão*
- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 cebola picada*
- *1 xícara (chá) de arroz arbóreo*
- *1/3 de xícara (chá) de vinho branco seco*
- *1 xícara (chá) de abobrinha italiana sem sementes em cubos*
- *1 xícara (chá) de peixe assado desfiado*
- *4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça a água com o caldo de legumes ou camarão e reserve. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue a cebola até murchar. Adicione o arroz e refogue por 3 minutos. Junte o vinho e deixe evaporar. Despeje 2 conchas do caldo reservado e misture até evaporar. Repita o processo até terminar o caldo e o arroz cozinhar. Adicione a abobrinha e cozinhe por 5 minutos ou até o arroz ficar macio e cremoso. Junte o peixe, o queijo, sal e pimenta. Polvilhe com salsa picada e sirva.

RISOTO DE LULA

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 1h

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *3 xícaras (chá) de água*
- *1 cubo de caldo de legumes*
- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 colher (sopa) de azeite*
- *1 cebola em cubos*
- *2 dentes de alho picados*
- *1 xícara (chá) de arroz arbóreo*
- *2 colheres (sopa) de extrato de tomate*
- *5 colheres (sopa) de vinho branco seco*
- *500g de lula em anéis*
- *2 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça a água com o caldo de legumes e reserve. Em outra panela, em fogo médio, aqueça a manteiga, o azeite e refogue a cebola e o alho até murchar. Acrescente o arroz, o extrato de tomate e refogue por 3 minutos. Despeje o vinho e deixe evaporar. Adicione 2 conchas do caldo reservado e misture até evaporar. Repita o processo, mexendo sempre, até terminar o caldo e o arroz cozinhar. Adicione a lula, o tomate, sal, pimenta e misture até o arroz ficar macio e cremoso. Polvilhe com salsa picada e sirva.

ESPAGUETE COM FRUTOS DO MAR

Rendimento: 5 porções **Tempo:** 50min
Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *1 pacote de macarrão tipo espaguete (500g)*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*
- *4 colheres (sopa) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *4 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *300g de lula em anéis*
- *300g de camarões médios limpos*
- *500g de mariscos limpos*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, cozinhe o macarrão em água fervente com sal até ficar al dente. Escorra e reserve a água. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Acrescente o tomate e refogue por 5 minutos. Coloque a lula, os camarões, os mariscos e 1/2 xícara (chá) da água reservada. Tampe e cozinhe por 3 minutos. Junte o macarrão, sal e pimenta. Polvilhe com salsa picada e sirva.

ISCAS DE PEIXE CROCANTES COM MOLHO AGRIDOCE

Rendimento: 4 porções **Tempo:** 30min
Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *1 fatia de abacaxi em calda*
- *4 colheres (sopa) da calda do abacaxi*
- *2 colheres (sopa) de mel*
- *2 colheres (sopa) de vinagre de maçã*
- *2 colheres (sopa) de extrato de tomate*
- *1/2 xícara (chá) de iogurte natural*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1kg de filé de merluza em tiras*
- *1 colher (sopa) de tempero pronto de alho*
- *2 ovos*
- *2 xícaras (chá) de cereal de milho tipo corn flakes sem açúcar triturado*
- *Óleo para fritar*

Preparo: No liquidificador, bata o abacaxi com a calda, o mel, o vinagre, o extrato e o iogurte até ficar homogêneo. Tempere com sal, pimenta e despeje em uma vasilha. Reserve. Tempere o peixe com o tempero de alho, passe pelos ovos batidos e pelo cereal triturado. Frite, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva acompanhado do molho.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araujo Objetos: Acervo da produção

MOQUECA DE CAÇÃO

Rendimento: 6 porções **Tempo:** 50min
Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *6 postas de cação*
- *Suco de 2 limões*
- *Sal e molho de pimenta a gosto*
- *3 colheres (sopa) de óleo*
- *1 cebola picada*
- *3 dentes de alho picados*
- *1 pimentão verde em cubos*
- *1 pimentão amarelo em cubos*
- *3 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *1 vidro de leite de coco (200ml)*
- *2 colheres (sopa) de coentro picado*
- *3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado*
- *2 colheres (sopa) de azeite de dendê*

Preparo: Tempere o peixe com metade do suco de limão e sal. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Acrescente os pimentões, o tomate e refogue por 5 minutos, mexendo de vez em quando, até desmanchar. Tempere com sal e disponha as postas de cação sobre o refogado. Regue com o suco de limão restante e o leite de coco. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Polvilhe com o coentro e o cheiro-verde, regue com o azeite de dendê e sirva.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

MACARRÃO COM LULA

Rendimento: 5 porções *Tempo:* 40min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *5 colheres (sopa) de azeite*
- *1 cebola picada*
- *4 dentes de alho picados*
- *8 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *500g de lula em anéis*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*
- *1 pacote de macarrão tipo espaguete (500g)*
- *2 colheres (sopa) de salsa picada*

Preparo: Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho por 5 minutos ou até dourar. Adicione o tomate e cozinhe por 10 minutos ou até desmanchar. Acrescente a lula, sal, pimenta e reserve. Em uma panela, cozinhe o macarrão em água fervente com sal até ficar al dente. Escorra e reserve 1/2 xícara (chá) da água do cozimento. Despeje sobre o molho de lulas e leve ao fogo alto, com a água reservada por 1 minuto. Polvilhe com a salsa picada e sirva.

PEIXE ASSADO NA CROSTA DE SAL

Rendimento: 4 porções *Tempo:* 1h (+10min de descanso)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *1 pargo inteiro com 2kg (aproximadamente)*
- *4 folhas de couve*
- *3kg de sal grosso*
- *2 claras*
- *2 colheres (sopa) de folhas de alecrim fresco*
- *Azeite para regar*

Preparo: Faça uma cavidade no peixe e limpe bem por dentro. Dobre as folhas de couve e coloque dentro do peixe. Em uma vasilha, misture o sal, a clara e o alecrim. Forre o fundo de uma fôrma com parte dessa mistura. Coloque o peixe e cubra com o sal restante. Leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até o sal secar e dourar. Deixe descansar por 10 minutos, quebre a crosta de sal com um martelo de carne, regue com azeite e sirva.

BATATA ROSTI RECHEADA COM ATUM

Rendimento: 4 porções *Tempo:* 30min (+12h de descanso)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *3 batatas médias com casca*
- *Sal, pimenta-do-reino e cebolinha picada a gosto*
- *2 colheres (sopa) de cebola ralada*
- *2 colheres (sopa) de manteiga*
- *1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado*
- *1 lata de atum escorrido*

Preparo: Em uma panela, cozinhe a batata em água fervente com sal por 15 minutos e escorra. Deixe esfriar e reserve na geladeira por 12 horas. Descasque as batatas e rale no ralo grosso. Adicione a cebola, sal, pimenta e misture. Em uma frigideira pequena, em fogo médio, aqueça metade da manteiga. Coloque metade da mistura de batata e alise com uma colher. Espalhe o queijo, o atum e cebolinha picada. Coloque o restante da batata e alise com uma colher. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos e vire em um prato. Ainda na frigideira, derreta o restante da manteiga e frite a massa do outro lado. Sirva.

MUSSE DE CAMARÃO

Rendimento: 4 porções *Tempo:* 30min (+30min de geladeira)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- *400g de camarões pequenos limpos*
- *1/2 xícara (chá) de água*
- *1 cubo de caldo de camarão*
- *1 lata de creme de leite*

- 1/2 xícara (chá) de maionese
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 8 camarões médios cozidos sem casca para decorar

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, cozinhe o camarão, a água e o caldo de camarão por 5 minutos depois depois de levantar fervura. Escorra e espere esfriar. Bata no liquidificador com o creme de leite e a maionese até homogeneizar. Tempere com sal, pimenta e salsa picada. Despeje em taças individuais e decore com os camarões. Leve à geladeira por 30 minutos e sirva.

PIMENTÃO RECHEADO COM ATUM

Rendimento: 4 porções *Tempo:* 1h

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 4 pimentões verdes
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 2 xícaras (chá) de sobras de arroz branco cozido
- 1 lata de atum escorrido
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 4 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 xícara (chá) de água quente
- Folhas de manjericão fresco picadas para decorar

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, cozinhe o pimentão em água fervente com sal por 3 minutos e escorra. Corte uma tampa nos pimentões e retire os filamentos e as sementes, com cuidado para não quebrar. Reserve. Em uma vasilha, misture o arroz, o atum, o requeijão, sal, pimenta e salsa picada. Recheie os pimentões com essa mistura, tampe e prenda com palitos. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Adicione o tomate e cozinhe por 3 minutos. Coloque os pimentões recheados e regue com a água quente. Cozinhe por 20 minutos ou até o molho encorpar. Polvilhe com manjericão e sirva.

Foto: André Fortes/Colaborador Produção: Zulmira Fátima dos Santos/Vânia Araújo Objetos: Acervo da produção

BACALHAU AO MOLHO DE ESPINAFRE

Rendimento: 4 porções *Tempo:* 1h (+24h de molho)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 4 postas de bacalhau sem pele e sem espinha
- 2 xícaras (chá) de leite
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto
- 4 colheres (sopa) de maionese
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido e picado

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra e coloque em uma panela com metade do leite. Tampe a panela e cozinhe, em fogo baixo, por 10 minutos. Escorra e tempere com sal e pimenta. Passe pela maionese e pela farinha de rosca. Frite em uma frigideira, em fogo médio, com o azeite até dourar dos dois lados. Coloque em um refratário pequeno e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos ou até dourar. Reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue a farinha de trigo, mexendo sempre, por cerca de 2 minutos. Acrescente o leite restante, aos poucos, mexendo sempre, até engrossar. Adicione o creme de leite, o espinafre, sal, pimenta e noz-moscada. Despeje sobre o bacalhau e sirva.

Foto: Gisele Tesser/Colaboradora Produção: Hindy Caló/Ângela Cardoso Objetos: Acervo da produção

ESTROGONOFE DE BACALHAU

Rendimento: 12 porções *Tempo:* 1h (+24h de molho)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 600g de postas de bacalhau
- 500g de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 2kg de tomates sem pele picados
- 1/2 xícara (chá) de conhaque
- Sal, orégano, alecrim e pimenta-do-reino a gosto
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 500g de champignons frescos em lâminas
- 50g de queijo parmesão ralado
- 1 lata de creme de leite sem soro

Preparo: Deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Coloque em uma panela e espere levantar fervura. Escorra, desfie e reserve. Em uma panela, em fogo médio, refogue a cebola e o alho no azeite até fritar. Acrescente o tomate e cozinhe até desmanchar. Adicione o conhaque, sal, orégano, alecrim e pimenta. Junte o cheiro-verde, reservando um pouco para polvilhar, o bacalhau reservado e os champignons. Retire do fogo, acrescente o queijo parmesão ralado e o creme de leite. Polvilhe com cheiro-vere reservado e, se desejar, sirva com arroz branco e batata palha.

PIZZA DE ATUM COM RÚCULA

Rendimento: 8 fatias *Tempo:* 40min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 1 disco de massa para pizza pré-assada
- 1 xícara (chá) de molho de tomate (comprado pronto)
- 200g de queijo mussarela ralado
- 1 lata de atum escorrido
- 1 cebola fatiada
- 1 tomate fatiado
- Azeite para regar
- 2 xícaras (chá) de folhas de rúcula para decorar
- 8 azeitonas pretas para decorar

Preparo: Coloque a massa em uma fôrma de 30cm de diâmetro, espalhe o molho e cubra com o queijo. Espalhe o atum, a cebola, o tomate, regue com azeite e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar a massa. Decore com a rúcula, as azeitonas e sirva.

CEVICHE DE TILÁPIA

Rendimento: 4 porções *Tempo:* 30min (+1h de geladeira)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 4 filés de tilápia
- 1 cebola roxa fatiada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de azeite

Preparo: Corte o peixe em cubos e coloque em um refratário pequeno. Acrescente a cebola, a salsa, o coentro, a pimenta, sal, o suco de limão e o azeite. Cubra com filme plástico e leve à geladeira por 1 hora, mexendo na metade do tempo. Se desejar, sirva acompanhado de batata-doce cozida.

SARDINHA ASSADA

Rendimento: 6 porções *Tempo:* 1h

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 6 batatas médias fatiadas
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 1 pimentão vermelho fatiado
- 1 pimentão verde fatiado
- 2 cebolas fatiadas
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 6 sardinhas inteiras limpas

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, cozinhe a batata em água fervente com sal por 5 minutos e escorra. Forre o fundo de um refratário médio com as batatas e cubra com as fatias de pimentão e cebola. Tempere com sal, pimenta e regue com metade do azeite. Tempere a sardinha com sal, pimenta e coloque por cima dos legumes. Regue com o azeite restante e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Se desejar, sirva acompanhado de arroz branco.

TORTA DE CAMARÃO COM CATUPIRY®

Rendimento: *10 porções* **Tempo:** *1h30 (+30min de geladeira)*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *4 xícaras (chá) de farinha de trigo*
- *1 colher (chá) de sal*
- *1/2 xícara (chá) de manteiga gelada em cubos*
- *1/2 xícara (chá) de requeijão tipo Catupiry®*
- *2 colheres (sopa) de iogurte natural*
- *5 colheres (sopa) de água gelada (aproximadamente)*
- *1 gema para pincelar*

Recheio

- *3 colheres (sopa) de manteiga*
- *1 cebola picada*
- *3 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *1kg de camarões pequenos limpos*
- *1 cubo de caldo de camarão*
- *Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto*
- *1 colher (sopa) de farinha de trigo*
- *1 xícara (chá) de requeijão tipo Catupiry®*

Preparo: Em uma vasilha, misture a farinha, o sal, a manteiga e o requeijão. Trabalhe com a ponta dos dedos até obter uma textura de farofa. Acrescente o iogurte e despeje a água, aos poucos, sovando com as mãos até ligar. Se necessário, acrescente mais água. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue a cebola até murchar. Acrescente o tomate, os camarões, o caldo de camarão, sal, pimenta e cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Polvilhe com a farinha, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo, misture salsa picada e deixe esfriar. Divida a massa reservada em duas partes iguais e forre o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível de 26cm de diâmetro com uma parte. Recheie com o refogado e cubra com colheradas do Catupiry®. Cubra com a outra parte da massa e aperte as laterais. Corte o excesso de massa e use para decorar. Pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar. Deixe amornar, desenforme e sirva.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Rosa Kloser/Zulmira Fátima Dos Santos Objetos: Acervo da produção

CASQUINHA DE SIRI

Rendimento: *15 unidades* **Tempo:** *40min*
Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *1 colher (sopa) de óleo*
- *3 cebolas picadas*
- *1 dente de alho amassado*
- *5 tomates picados*
- *1kg de carne de siri desfiada*
- *2 xícaras (chá) de leite de coco*
- *4 colheres (sopa) de azeite de dendê*
- *Sal a gosto*
- *50g de parmesão ralado para polvilhar*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, coloque o óleo, a cebola, o alho e refogue por 5 minutos. Junte o tomate e refogue por 10 minutos, mexendo de vez em quando, até ficar encorpado. Junte a carne de siri, o leite de coco, o azeite de dendê, sal e refogue por 5 minutos. Retire do fogo e coloque em conchas grandes. Polvilhe com o parmesão e coloque em uma fôrma. Leve ao forno alto, preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral Objetos: Acervo da produção

CUSCUZ DE CAMARÃO

Rendimento: 8 porções *Tempo:* 30min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 1 litro de água
- 6 cubos de caldo de camarão
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de tomate sem pele e sem sementes picado
- 2 xícaras (chá) de camarões miúdos limpos
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 1 lata de ervilhas escorridas
- 1 xícara (chá) de palmito picado
- Sal a gosto
- 4 xícaras (chá) de farinha de milho
- Azeite para untar
- Camarões grandes cozidos para decorar

Preparo: Em uma panela, ferva a água, dissolva o caldo de camarão e reserve. Em outra panela grande, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola até amaciar. Junte o tomate e refogue por 3 minutos. Adicione o caldo de camarão dissolvido e ferva por 10 minutos. Junte os camarões, as azeitonas, as ervilhas, o palmito e sal. Espere ferver e adicione a farinha, aos poucos, sem parar de mexer, até formar uma massa. Retire do fogo, coloque em uma fôrma de buraco no meio de 20cm de diâmetro untada com azeite e decorada com camarões grandes. Espere esfriar e desenforme. Sirva.

BACALHAU À GOMES DE SÁ

Rendimento: 6 porções *Tempo:* 1h (+24h de molho)

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 700g de bacalhau em lascas
- 5 batatas médias em cubos
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 2 cebolas fatiadas
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas

Preparo: Em uma tigela, deixe o bacalhau de molho em água por 24 horas na geladeira. Troque a água por três ou quatro vezes. Escorra o bacalhau e coloque em uma panela, em fogo médio, com água. Cozinhe por 10 minutos e escorra, reservando a água do cozimento. Cozinhe as batatas na água reservada por 5 minutos, escorra e reserve. Em uma panela, em fogo médio, aqueça metade do azeite e refogue a cebola até murchar. Adicione o bacalhau e cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Reserve. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira, em fogo médio e doure oa batata reservada, mexendo de vez em quando. Misture o bacalhau, sal, pimenta e salsa picada. Misture os ovos ligeiramente batidos com um garfo e transfira para um refratário médio. Leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar. Retire do forno, acrescente as azeitonas e sirva.

FILÉ DE PEIXE ROLÊ

Rendimento: 6 porções *Tempo:* 30min

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 6 filés de linguado
- Sal, pimenta-do-reino e manjericão fresco picado a gosto
- 1 cenoura em tiras finas
- 1 pimentão em tiras finas
- 1 abobrinha italiana sem sementes em tiras finas
- 6 vagens
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 tomates sem sementes picados

Preparo: Tempere os filés com sal e pimenta. Coloque no centro de cada um as tiras de legumes, as vagens, enrole como rocamboles e prenda com palitos de dente. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o óleo e doure os filés. Despeje o tomate, sal, pimenta, tampe a panela e cozinhe por cerca de 5 minutos. Polvilhe com manjericão e sirva.

ENSOPADO DE PEIXE E GRÃO-DE-BICO

Rendimento: *6 porções* ***Tempo:*** *1h (+6h de molho)*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *2 xícaras (chá) de grão-de-bico*
- *2 colheres (sopa) de óleo*
- *1 cebola picada*
- *2 dentes de alho picados*
- *1 pimentão verde em cubos*
- *4 tomates sem pele e sem sementes picados*
- *Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto*
- *1kg de cação em cubos*

Preparo: Deixe o grão-de-bico de molho em água por 6 horas. Escorra e coloque em uma panela de pressão com água. Tampe e cozinhe por 20 minutos, em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue e deixe sair a pressão naturalmente. Escorra e reserve a água. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione o pimentão, o tomate e refogue por 3 minutos. Despeje o grão-de-bico com 1 xícara (chá) da água do cozimento, sal e pimenta e cozinhe por cerca de 10 minutos. Acrescente o peixe e cozinhe por 5 minutos ou até ficar macio. Polvilhe com cheiro-verde picado e sirva.

ESTROGONOFE DE CAMARÃO

Rendimento: *6 porções* ***Tempo:*** *30min*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *1 colher (sopa) de manteiga*
- *1 cebola picada*
- *1 dente de alho picado*
- *1kg de camarões médios limpos*
- *4 colheres (sopa) de ketchup*
- *1 lata de creme de leite*
- *1/2 xícara (chá) de champignons fatiados*
- *Sal e pimenta-do-reino a gosto*

Preparo: Em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione os camarões e refogue por 5 minutos. Junte o ketchup, o creme de leite, os champignons, sal, pimenta e deixe levantar fervura. Se desejar, sirva acompanhado de arroz branco e batata palha.

Foto: Luiz Roberto Pereira/Colaborador Produção: Fabiana Badra/Eugênia M. Lucato Objetos: Acervo da produção

BACALHAU LIGHT

Rendimento: *4 porções* ***Tempo:*** *1h (+24h de molho)*

Dificuldade: *fácil*

Ingredientes

- *1kg de bacalhau em pedaços*
- *3 colheres (sopa) de alcaparras*
- *2 dentes de alho amassados*
- *1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas*
- *1/2 xícara (chá) de uvas-passas brancas*
- *4 colheres (sopa) de salsa picada*
- *1kg de batatas em rodelas*
- *1 xícara (chá) de água*
- *Azeite para regar*

Preparo: Deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra e misture as alcaparras, o alho, as azeitonas, a uva-passa e metade da salsa picada. Em uma panela grande, faça camadas de bacalhau, batatas e a mistura de alcaparras. Acrescente a água, leve ao fogo médio e tampe a panela. Cozinhe por cerca de 30 minutos ou até amaciar. Regue com azeite e polvilhe com a salsa picada restante. Sirva.

RECEITAS & DELÍCIAS

Pintado na brasa

Estrogonofe de bacalhau

Empadão de bacalhau

Bacalhau gratinado

Arroz de forno com camarão

Lasanha de bacalhau

Camarão frito